

SENIORENBOERSE

Rumfordstraße 25, 80469 München
Tel.: (089) 29 16 24 77
E-Mail: info@muenchner-seniorenboerse.de
Homepage: www.muenchner-seniorenboerse.de

Senioren für Senioren
Für Frauen und Männer

Büro-Öffnungszeiten:
Mo bis Do 11.00 – 16.00 Uhr
Freitag 11.00 – 14.00 Uhr

Wanderungen im April, Mai und Juni 2026

Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist begrenzt und eine **ANMELDUNG IMMER ERFORDERLICH.**

Für Veranstaltungen siehe Beiblatt oder <https://www.muenchner-seniorenboerse.de/programm>

Ausrüstung für alle Wanderungen: Getränk, kleine Brotzeit, feste Schuhe, Regenschutz und Stöcke (bei Bedarf)

Anmeldungen für Wanderungen sind immer nur für den aktuellen Monat und den Folgemonat möglich!

April * April * April

Im April können Wanderungen für die Monate April und Mai gebucht werden.

- Do 02.04. 08.30 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Bad Reichenhall Bahnhof – Rundweg zur Alten Saline. Lange Fahrzeit! 6 km, Stöcke für Saline. Rundweg in Alter Saline, 400 m & 270 Treppen & ca. 12 Grad Temperatur. Mit Einkehr. Treff: 8.30 Uhr. München Hbf, vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket & Eintritt Saline ca. € 17,-. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Do 02.04. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Lenggries – Schloss Hohenburg mit Weiher. 12–14 km. Leichte Steigungen und guter Weg. Einkehr: Denkmalm. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 32–35, Abf.: 9.02 Uhr mit RB 56. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Mi 08.04. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Penzberg – durch das Moor nach Benediktbeuern. 10–12 km. Einkehr: Klosterschenke. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 9.02 Uhr mit RB 66. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Do 09.04. 08.30 Treff **3–4 km Spaziergang mit Einkehr.** Leitung: Heidrun Essig. Bad Reichenhall Bahnhof – Rundweg zur Alten Saline. Lange Fahrzeit! 4 km, Stöcke für Saline. Rundweg in Alter Saline, 400 m & 270 Treppen & ca. 12 Grad Temperatur. Mit Einkehr. Treff: 8.30 Uhr. Mü Hbf. vor Gleisen 18/19 in der Bahnsteighalle. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket & Eintritt Saline ca. € 17,-. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Sa 11.04. 10.30 Treff **Münchener Spaziergänge.** Kirschblüte im Olympiapark. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst. Olympiazentrum (U3), Bahnsteigmitte, stadtauswärts. Einkehr: Blücher im Olympiadorf. Kosten: € 5,-
- Do 16.04. 10.00 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rund um den Ammersee in 5 Etappen. Etappe 1: Von Herrsching nach Stegen. 14 km. Abfahrt: Individuelle Fahrt (Selbstanreise) vom Mü Hauptbahnhof um 9.04 Uhr mit S8 nach Herrsching. Treff: 10.00 Uhr in Herrsching am Bahnsteig. Brotzeit mitnehmen, Einkehr evtl. in Stegen möglich. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 17.04. 08.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Unterammergau nach Oberammergau. 7 km, 100 Hm rauf und runter. Einkehr in Oberammergau. Treff: 8.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.35 Uhr, Gleis 4. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 17.04. 10.30 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Weißling S-Bf – Meiling – Steinebach S-Bf. 6,5 km. 110 Hm auf & ab. Evtl. Stöcke. Mit Einkehr. Treff: 10.30 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Mo 20.04. 09.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Bad Tölz nach Lenggries. 13 km, 100 Hm rauf und runter. Einkehr am Ende in Lenggries. Treff: 9.10 Uhr, Mü Hauptbahnhof am Gleis 30. Abf.: 9.26 Uhr. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 21.04. 08.45 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Hausham über Huberspitze (1.051 m) und Gindelalmschneid (1.272 m) nach Tegernsee. 5,5 Std., 600 Hm. Brotzeit und Getränke mitnehmen. Einkehr möglich: Gasthaus Neureuth. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 6,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Fr 24.04. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Lenggries – Schloss Hohenburg mit Weiher. 12–14 km. Leichte Steigungen und guter Weg. Einkehr: Denkmalm. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 32–35, Abf.: 9.02 Uhr mit RB 56. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Di 28.04. 08.55 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Von Neuhaus über die Freudenreichalm und auf steilem Wiesensteig hinauf zur Freudenreichkapelle am Dürnbachgrat (1.587 m). Danach ein kurzer, steiler Abstieg über den Wiesenhang und dann auf Waldpfaden zur Oberen Firstalm (1.375 m). Hier Einkehr. Zurück zum Spitzingsattel, mit Bus zum Bahnhof Schliersee. Gehzeit 5 Std., 11,5 km, 750 Hm in Etappen. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Regen-, Sonnenschutz. Treff: 8.55 Uhr, München Hbf. Gleis 33. Abf.: 9.02 Uhr RB 55 Richtung Bayrischzell bis Neuhaus. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Di 28.04. 10.00 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Rundwanderung Perlacher Forst über den Perlacher Mugl, ca. 14 km. Treff: 10.00 Uhr, Tram 25, Haltestelle Großhesseloher Brücke. Einkehr in Unterhaching. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Mi 29.04. 10.15 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Weißling S-Bf – Meiling – Steinebach S-Bf. 8–9 km. 110 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 10.15 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57

Mai * Mai * Mai

Im Mai können Wanderungen für die Monate Mai und Juni gebucht werden.

- Mi 06.05. 09.10 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rundwanderung in Bad Tölz. 9 km, 100 Hm rauf und runter. Einkehr nach 6 km in der Moralt Alm. Treff: 9.10 Uhr, Mü Hauptbahnhof am Gleis 30. Abf.: 9.26 Uhr. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 08.05. 08.15 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Von Bad Bayersoien nach Bad Kohlgrub. 10 km. Ein bisschen auf und ab auf guten Wegen. Einkehr am Schluss. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 8.28 Uhr mit RB 6. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 08.05. 10.00 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Feldafing S-Bf – Starzenbachschlucht – Possenhofen S-Bf, 5 km, 60 Hm auf & 80 Hm ab. Evtl. Stöcke. Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3 zzgl. Schifffahrt ca. € 8,-. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Sa 09.05. 10.30 Treff **Münchener Spaziergänge.** Am Auer Mühlbach entlang. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst. Kolumbusplatz (U1/U2), Bahnsteigmitte, stadtauswärts. Einkehr: Wirtshaus in der Au. Kosten: € 5,-
- Mi 13.05. 10.00 Treff **3–4 km Spaziergang mit Einkehr.** Leitung: Heidrun Essig. Feldafing S-Bf – Starzenbachschlucht – Possenhofen Schiffsanleger. 4 km, 80 Hm ab. (Stöcke). Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3 zzgl. Schifffahrt ca. € 8,-. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57

- Di 19.05. 09.30 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Rund um Freising, ca. 14 km. Treff: 9.30 Uhr, Mü. Hbf vor Gleis 32, Abfahrt 9.40 Uhr. Einkehr in Freising. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37
- Mi 20.05. 08.45 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Führung auf der Fraueninsel. 7 km. Einkehr auf der Insel. Treff: 8.45 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei D. Abf.: 9.04 Uhr. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket, zzgl. € 7,- Führung & € 13,40 Schifffahrt. Bei Absage nach dem 14.05. sind € 12,- zu zahlen. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Do 21.05. 08.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Von Unterammergau nach Oberammergau. 11 km, 150 Hm rauf und runter. Einkehr in Oberammergau. Treff: 8.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.35 Uhr, Gleis 4. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 22.05. 08.45 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Von Bad Tölz nach Ellbach. 10–12 km. Auf guten Wegen. Einkehr am Schluss. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf. Gleis 32–35, Abf.: 9.00 Uhr mit RB 56. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 22.05. 09.25 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Über Wald- und Wiesenpfade mit leichtem Anstieg auf den Hohen Peißenberg (988 m). Besichtigung der Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt. Einkehr: Restaurant Bayerischer Rigi. Abstieg über Waldwege vorbei an stillgelegten Bergstolleneingängen. 450 Hm, 11 km, Gehzeit 3,5 Std. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke, Regen-, Sonnenschutz. Treff: 9.25 Uhr, München Pasing vorne am Gleis 4. Abf.: 9.38 Uhr RB 6 Ri. Mittenwald, Umstieg in Weilheim. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Fr 22.05. 10.15 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Ebersberg S-Bf – Seenkette Rundweg. 5,5 km, 70 Hm auf & ab. Evtl. Stöcke. Mit Einkehr. Treff: 10.15 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Mi 27.05. 09.45 Treff **7–9 km Gemütlich Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Ebersberg S-Bf – Seenkette Rundweg. 9 km. 110 Hm auf & ab. Mit Einkehr. Treff: 9.45 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–3. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Fr 29.05. 08.15 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Von Bad Bayersoien nach Bad Kohlgrub. 10 km. Ein bisschen auf und ab auf guten Wegen. Einkehr am Schluss. Treff: 8.15 Uhr, Mü Hbf. Gleis 27–30, Abf.: 8.28 Uhr mit RB 6. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16

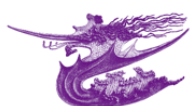
Juni * Juni * Juni

**Im Juni können Wanderungen für die Monate Juni und Juli gebucht werden.
(Programm für Quartal 3/2026 erscheint im Juni)**

- Fr 05.06. 08.20 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Glonn – Bruckmühl. 12–14 km. Einfache Wanderung. Einkehr in Kleinhöhenrain. Treff: 8.20 Uhr, U-Bahn-Hst. Neuperlach Süd (U5), Bahnsteigmitte. Weiterfahrt 8.35 Uhr mit Bus 455. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Fr 05.06. 08.45 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Bernried Schiffsanleger: Wald-Rundweg. 5,5 km, 80 Hm auf & ab. Evtl. Stöcke. Mit Einkehr. Treff: 8.45 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2 zzgl. Schifffahrt € 27,-. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Di 09.06. 08.55 Treff **Bergtour.** Leitung: Veronika Albert. Vom Spitzingsee auf den Stümpfling (1.507 m). Einkehr auf der Jagahütt'n. Auf gleichem Weg zurück. Bei trockenem Wetter ist der längere Abstieg über Wiesen zur Lukas-Alm und Moni-Alm möglich. Von da mit Bus über Rottach-Egern zum Bahnhof Tegernsee. Gehzeit 4–5 Std., 12 km, 500 Hm. Brotzeit & Getränke mitnehmen. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Regen-, Sonnenschutz. Treff: 8.55 Uhr, München Hbf. Gleis 33. Abf.: 9.02 Uhr RB 55 Richtung Bayrischzell bis Schliersee, mit Bus zum Spitzingsee. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 6,-. Notf.-Tel.: 01577/682 87 85
- Do 11.06. 10.00 Treff **3–4 km Spaziergang mit Einkehr.** Leitung: Heidrun Essig. Bernried Schiffsanleger: Wald-Rundweg. 3,5 km. Mit Einkehr. Treff: 10.00 Uhr, Stachus, zwischen Brunnen & McDonald's. Kosten: € 5,- zzgl. MVV-Ticket Zonen M–2 zzgl. Schifffahrt ca. € 27,-. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Mo 15.06. 08.20 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Fahrt aufs Kreuzeck und Alpspitze. 4 km, 120 Hm rauf und runter. Einkehr: Restaurant Alpspitze. Treff: 8.20 Uhr, Bf Pasing, am Stehcafé Yorma's. Abf.: 8.35 Uhr, Gleis 4. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket, zzgl. € 39,- Bergbahn. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Fr 19.06. 08.20 Treff **S-Bahn-Wandern.** Leitung: Anke Würfel. Glonn – Bruckmühl. 12–14 km. Einfache Wanderung. Einkehr in Kleinhöhenrain. Treff: 8.20 Uhr, U-Bahn-Hst. Neuperlach Süd (U5), Bahnsteigmitte. Weiterfahrt 8.35 Uhr mit Bus 455. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16
- Sa 20.06. 10.30 Treff **Münchner Spaziergänge.** Rosengarten. Leitung: Erhard Greiner. Treff: 10.30 Uhr, U-Bahn-Hst. Goetheplatz (U3/U6), Bahnsteigmitte, Weiterfahrt mit dem Bus 68. Einkehr: Giesinger Garten. Kosten: € 5,-
- Di 23.06. 08.45 Treff **Bergwanderung.** Leitung: Christa Neukirchinger und Jürgen Bernhard. Von Lenggries (679 m) über den Grasleitenstein auf die Lenggrieser Hütte (1.338 m). 6 Std., 700 Hm. Brotzeit und Getränke mitnehmen. Einkehr: Lenggrieser Hütte. Feste Wanderschuhe mit guter Profilsohle & Stöcke. Treff: 8.45 Uhr, Mü Hbf., BRB-Schalter. Kosten: € 6,-. Notf.-Tel.: 0172/149 00 45
- Fr 26.06. 08.50 Treff **S-Bahn-Wandern (RB).** Leitung: Anke Würfel. Agatharied – Gmund. 14–16 km. Panoramawanderung. Brotzeit wichtig! Einkehr am Schluss. Treff: 8.50 Uhr, Mü Hbf. Gleis 30–34, Abf.: 9.02 Uhr mit RB 55, Ri. Tegernsee. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0162/744 73 16.
- Fr 26.06. 09.00 Treff **5–6 km Langsam Spazierend Wandern.** Leitung: Heidrun Essig. Garmisch-Partenkirchen: Alpspitze – Kreuzeck. Oben: 2 km, 170 Hm auf & ab; unten zum Bus: 3,5–6 km, 65 Hm ab. Insg. 10–11 Std, lange Fahrzeit! Mit Einkehr. Brotzeit für die Zugfahrt mitnehmen. Treff: 9.00 Uhr. München Hbf, Starnberger Flügelbahnhof, vor Ticketschalter. Kosten: € 5,- & DB-Ticket zzgl. ca. € 45,- für Seilbahnen. Notf.-Tel.: 01577/312 57 57
- Mo 29.06. 10.00 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Rund um den Ammersee in 5 Etappen. Etappe 2: Von Stegen nach Utting. 9 km. Abfahrt: Individuelle Fahrt (Selbstanreise) vom Mü Hauptbahnhof um 9.04 Uhr mit S8 nach Herrsching. Treff: 10.00 Uhr in Herrsching am Bahnsteig. Weiterfahrt mit Bus bis Stegen. Brotzeit mitnehmen, Einkehr in Utting möglich. Badesachen mitnehmen. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 30.06. 07.35 Treff **Gemeinsam Wandern.** Leitung: Traudl Berg. Wanderung im Kaisergebirge. Fahrt mit Sessellift. 13 km. 550 Hm rauf und runter. Brotzeit mitnehmen. Einkehr am Ende der Wanderung. Treff: 7.35 Uhr, Mü Ostbahnhof Gleis 8 bei D. Abf.: 7.46 Uhr nach Kufstein. Kosten: € 5,- zzgl. DB-Ticket, zzgl. € 24,50 Sessellift. Notf.-Tel.: 0175/112 98 62
- Di 30.06. 09.35 Treff **Wandern rund um München.** Leitung: Ingrid Goebel. Von Deisenhofen durchs Gleißental zum Deininger Weiher, ca. 14 km. Treff: 9.35 Uhr, S-Bahnsteig Marienplatz S3 Ri. Holzkirchen in Fahrtrichtung vorne, Abfahrt 9.43 Uhr. Einkehr am See. Baden möglich. Teilnahme mit eigener Fahrkarte. Kosten: € 5,-. Notf.-Tel.: 0151/42 85 92 37

Die Teilnahme an allen Wanderungen ist eigenverantwortlich!

Träger:



Verein für Fraueninteressen e.V.
Altheimer Eck 13
80331 München

Förderer:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat